

APPRENDRE LA MÉDITATION POUR LES DÉBUTANTS

APPRENDRE LA MÉDITATION POUR LES DÉBUTANTS

Le guide complet de la méditation pour réduire
le stress et l'anxiété en augmentant la sérénité
et l'énergie pour mieux vivre



VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

APPRENDRE MEDITATION

Tous droits réservés, aucune partie de cette publication ne peut être photocopée, reproduite, stockée, transmise sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit (électronique, mécanique, numérique), sauf si la loi sur les droits d'auteur l'exige.

"L'amour est l'art d'être avec les autres, la méditation est l'art d'être en relation avec soi-même, que l'amour et la méditation soient vos deux ailes. "

(Osho)



Introduction

Bien trouvé, cher lecteur.

Avec ce guide, vous connaîtrez l'importance de la méditation, ses origines, mais pas seulement, nous verrons aussi comment atteindre des objectifs personnels et professionnels importants grâce à des techniques et des exercices.

Nous verrons également comment nous pouvons transformer notre vie pour le mieux et nous sentir bien dans notre peau. Il existe

de nombreuses façons de méditer, et chacune apporte un bénéfice différent.

Nous connaissons également l'art du yoga, nous apprendrons l'importance d'une attitude optimiste face à la vie. La méditation est bien plus que cela, elle nous apprend à écouter notre voix intérieure pour nous insuffler l'énergie nécessaire pour mieux vivre en harmonie.

Je vous souhaite seulement une bonne lecture !

Qu'est-ce que la méditation ?

La méditation est la technique par excellence pour transcender la conscience terrestre, la conscience liée au corps et atteindre l'état de **conscience spirituelle**.

La science du yoga est souvent appelée la science de la méditation, car dans le contexte, les différents processus du yoga ne sont rien d'autre que la préparation du pratiquant à l'état de méditation, le formant et le rendant apte à s'engager dans la méditation. Toutes les techniques de yoga mènent à la méditation. Toutes les disciplines du yoga ne sont rien d'autre que des préparations diverses, guidant le pratiquant à s'asseoir fermement, à retirer son esprit, à arrêter ses pensées, à concentrer son esprit sur un point focal et à le conduire dans un état appelé méditation.

La méditation est aussi un plaisir. C'est aussi une panacée pour le corps et l'esprit, car lorsque nous méditons, le corps retrouve un état d'**équilibre qui est** fondamental pour sa santé.

La méditation est une technique qui permet d'**apaiser rapidement les effets physiologiques du stress**. Comme le stress contribue à exacerber de nombreux maux physiques et que la relaxation aide à rétablir le sens de l'équilibre, il s'ensuit que la méditation aide le corps à guérir. Les méditants sont capables de se détendre rapidement et consciemment des pressions extérieures.

La méditation s'adresse à ceux qui perçoivent les signes avant-coureurs et veulent prendre soin de leur santé avant que celle-ci n'affecte négativement leur qualité de vie.

La méditation, une fois apprise, n'est plus qu'une capacité, comme d'autres apprises au cours de l'existence, même si cette pratique nous donne une plus grande conscience de notre corps.

Lorsqu'on médite, on se concentre généralement sur un objet, comme sa respiration, ou sur un mot répété à l'infini, reléguant ainsi toutes les autres pensées et sensations à un coin de l'esprit. En d'autres termes, vous vous concentrez sur un objet et vous regardez tout le reste avec détachement.

La méditation fonctionne pour au moins trois raisons :

- Se concentrer sur un objet est généralement un moyen agréable d'échapper à une accumulation de pensées.
- Restons dans le présent.
- Plus que de penser, nous ressentons (c'est-à-dire que nous prêtons consciemment attention à un objet des sens).

La question que l'on me pose souvent est la suivante : *comment est-il possible d'échapper à l'activité continue de la pensée et à la charge émotionnelle qui la sous-tend ?*

La méditation utilise une stratégie si simple qu'il est difficile de penser qu'elle puisse fonctionner. Au lieu d'essayer d'ignorer les pensées ou de les amortir avec autre chose, nous détournons l'attention d'elles. Nous passons donc de la **Pensée au Sentiment**.

Nous prêtons attention au **monde sensoriel** (vue, ouïe, odorat, goût et toucher). Si vous essayez pendant trente secondes d'écouter attentivement les sons autour de vous, ou d'observer une fleur, vous vous rendrez compte que pendant ces quelques instants vous n'avez pas pensé au passé ou au futur, mais seulement à la fleur.

La méditation nous amène au présent, nous concentre sur notre respiration, le passé et le futur disparaissent. Comme une bonne partie de nos angoisses et de nos peurs sont liées au passé ou au futur, nous pouvons y échapper en entrant dans le monde des sens, découvrant ainsi que le présent est un espace délicieux, plein de lumière et de couleurs, un monde que lorsque nous sommes plongés dans nos pensées, nous ne pouvons même pas voir.

Les principes de base pour se détendre sont clairs, pour *passer de l'activité de la pensée à celle des sens et s'immerger dans le présent*.

Les trois principes de base de la méditation sont les suivants :

- Se concentrer sur un objet

- Si l'esprit s'égare vers l'objet...
- Observez avec désintérêt toutes les autres pensées et sentiments.

Lorsque vous méditez sur un objet, vous apprenez à bien le connaître. C'est pourquoi la méditation basée sur sa propre respiration ou son propre corps est extrêmement utile.

Si un objet de méditation peut vous permettre de concentrer votre esprit et de vous détendre, d'avoir une conscience profonde de votre corps, une réaction de rétroaction s'établit entre le corps et l'esprit. Lorsque nous nous concentrons sur la respiration, nous ressentons clairement les changements qui se produisent en nous et permettent au corps d'activer le processus d'auto-guérison. Ce sont les signaux qui vous aident à comprendre que vous méditez correctement.

La philosophie et les origines de la méditation

De l'Est à l'Ouest, la **méditation** est une pratique humaine, dont les **origines sont très anciennes et qui** est encore présente aujourd'hui dans de nombreux domaines. Qu'il s'agisse d'un voyage philosophique ou d'une expérience spirituelle, c'est une recherche de sens et un contact plus authentique avec son moi intérieur.

La première référence à la méditation apparaît dans la littérature au VII^e siècle avant J.-C., dans la partie nord de l'Inde, dans les Upanishads, un recueil de traités hindous. Ils répondent aux **questions universelles de l'homme** sur l'existence et les vérités suprêmes.

Le terme de méditation est ainsi présenté :

"La réflexion, en vérité, est supérieure à la raison, d'une certaine manière la terre reflète l'atmosphère, l'atmosphère reflète, le ciel reflète, d'une certaine manière elle reflète l'eau, elle reflète les

montagnes, d'une certaine manière elle reflète les dieux et les hommes."

La méditation ou dhyāna est définie comme telle par Pañtajali, un célèbre grammairien sanskrit qui a probablement vécu au II^e siècle après J.-C. C'est un état de conscience qu'il définit en ces termes :

"Un courant de pensée unifié"

C'est-à-dire la réalisation de la non-distinction entre le sujet pensant et l'objet pensant. Cette dernière étape, dans la voie du yoga classique, se produit dans l'illumination ou samadhi, également appelée extase mystique. L'atteinte de réalités ultimes permet à l'homme de s'émanciper des illusions ou du monde des phénomènes : il en résulte un éveil spirituel, une ouverture vers un plan global d'authenticité.

Un siècle plus tard, la religion bouddhiste est née en Inde, qui a rejeté la tradition védique et est allée jusqu'à nier l'existence d'un principe absolu. En quelques siècles, le bouddhisme s'est répandu sur une grande partie du territoire indien et plus tard en Occident. Comme l'hindouisme, le bouddhisme part de l'idée que l'individu ressent un profond malaise existentiel face à la fugacité des phénomènes sensibles, préférant un détachement total du monde sensible.

Bouddha dira :

"Ceci, ô moines, est la sainte vérité sur le chemin qui mène à la suppression de la douleur : c'est le chemin auguste octuple, à savoir : une foi juste, une action juste, une décision juste, un discours juste, une vie juste, un effort juste, une mémoire juste, une concentration juste."

C'est le chemin qui mène à la libération, par la pratique de la méditation, la pratique des vertus morales et la pratique de la sagesse.

Une forme intéressante de méditation bouddhiste se développe en Chine dans l'école japonaise chaniste, caractérisée par l'affrontement dialectique entre le maître et l'élève.

La pratique méditative existait déjà dans le monde oriental, lorsque les premiers philosophes des colonies ioniennes de Grèce se sont consacrés à la recherche spéculative sur l'existence. L'influence de la philosophie orientale sur la pensée occidentale est née, comme l'expliquent les orientalistes, de certains flux migratoires comme celui des prêtres mages, une caste appartenant à la religion zoroastrienne. De Babylone et du Moyen-Orient, les sages ont atteint les colonies d'Asie Mineure, à Miletus, Samos et Ephèse, délivrant la culture iranienne et babylonienne, mais aussi les doctrines et les croyances de la culture indienne.

Par exemple, sur le plan de la spéculation mathématique, les Occidentaux ont emprunté au monde oriental l'idée de l'infini. Les premiers Grecs, en effet, ont placé la **perfection précisément dans les concepts de limite et de fini**.

Ce n'est donc pas de la méditation, mais de nombreux autres concepts philosophiques sont nés dans la sphère religieuse orientale : les plus anciens textes religieux indiens en sont la preuve. De la rencontre avec d'autres formes philosophiques anciennes, elles ont persisté en Occident.

C'est avec le mysticisme, en particulier avec le christianisme médiéval, que l'homme utilise la méditation comme un moment de dialogue avec Dieu. La technique méditative consiste cette fois pour l'homme chrétien à passer par les différents degrés de la montée vers Dieu et la méditation est propre :

"Le rassemblement de l'âme en soi qui a pour objet l'image même de Dieu."

À cet égard, Bonaventure de Bagnoregio, l'un des plus grands penseurs de la tradition franciscaine médiévale, dans son ouvrage *Itinerarium mentis in Deum* (1259), a choisi la méditation comme moyen de contempler l'image de Dieu. Pour l'atteindre, l'homme doit donc franchir trois degrés, accompagné de la prière. Le Docteur de l'Eglise, aussi appelé Docteur Séraphin, soutient :

"Nul ne peut atteindre la béatitude s'il ne se transcende, non pas avec le corps, mais avec l'esprit. Mais nous ne pouvons nous élever que par une vertu supérieure. Quelles que soient les dispositions intérieures, celles-ci n'ont aucun pouvoir sans l'aide de la grâce divine. Mais cela n'est accordé qu'à ceux qui le demandent... avec une prière fervente. La prière est le début et la source de notre élévation. Ainsi, en priant, nous sommes éclairés en connaissant les degrés de notre ascension vers Dieu. "

La méditation cartésienne : un nouveau modèle de pensée

D'un point de vue philosophique occidental, l'idée de la méditation perd de plus en plus son aspect mystique inné. L'aspect technique et son utilité dans la réflexion philosophique et psychologique sont privilégiés.

La philosophie de Descartes, en particulier, est marquée par des intérêts scientifiques et métaphysiques, canalisés dans son admirable projet de réforme de la connaissance. Le philosophe dans *Meditazioni metafisiche* (1641) place l'acte méditatif et réfléchi comme l'orientation de l'homme dans le monde.

dira Descartes :

"Maintenant donc que mon esprit est libéré de tout souci, et que je me suis procuré un repos sûr dans une solitude paisible, je m'appliquerai sérieusement et librement à une destruction générale de toutes mes anciennes opinions."

Cela représente l'abandon d'une culture obsolète en vertu de nouvelles références culturelles, toujours l'abandon de l'ancien objet pour le nouveau. Grâce à la méditation, Descartes parcourt donc ce chemin et arrive à une vérité **qui** lui est évidente : **celle d'exister**. C'est la vérité que le doute ne peut pas arrêter, mais plutôt confirmer, **car pour douter il faut exister**.

Comment commencer à méditer

Voyons comment vous commencez à méditer, vous avez besoin avant tout d'un **endroit calme**, qui vous permette de vous concentrer sans interruption. Le **silence** n'est pas nécessairement une exigence ; inclure un bruit de fond dans votre conscience et prêter attention au bruit occasionnel peut devenir une partie de notre pratique de la méditation.

Une bonne règle de base consiste à établir, avant de commencer, combien de temps nous allons consacrer à notre pratique. Bien que les praticiens expérimentés recommandent deux séances de vingt minutes par jour, il est possible de commencer par une séance de cinq minutes par jour.

La position que nous adopterons est importante, c'est pourquoi il vaut mieux faire des étirements pour étirer les muscles, nous chercherons une posture digne qui ne surcharge pas les épaules, le cou et les muscles lombaires.

Par exemple, nous pourrions nous asseoir les jambes croisées sur un oreiller (position du lotus). Le plus important est de se sentir à l'aise et détendu, en veillant à ce que votre colonne vertébrale supporte le poids de votre corps à partir de la taille. Une fois que cela est fait, nous pouvons fermer les yeux, avec l'expérience nous pourrions méditer même avec les yeux ouverts, sans concentrer notre regard sur un point, mais en gardant simplement une vision douce dans le vide.

Un bon point de départ est de se concentrer sur sa respiration, peut-être en utilisant des images mentales, comme le mouvement de soulèvement du ventre, le flux d'air qui remplit nos poumons à chaque respiration, en observant doucement sa fréquence, son intensité, le changement de cours de la pratique, etc.

Certaines déclinaisons de la méditation impliquent la répétition d'un mantra, c'est-à-dire d'un son, d'un mot ou d'une phrase. Il existe de nombreuses formes de méditation. Un exemple en est le body scan ou scan corporel, par lequel nous prêtons progressivement attention aux différentes parties de notre corps, en recherchant des sensations ou en observant simplement leur état, la méditation marchée, la méditation sur la vie quotidienne, et bien d'autres que nous verrons au cours de ce livre.

Principaux avantages de la méditation

Activité cardiovasculaire

Les effets positifs de la méditation peuvent également être constatés dans certains résultats cardiovasculaires. Par exemple, la recherche a observé que la pratique formelle améliore certains paramètres liés au bien-être cardiovasculaire, comme les hautes fréquences (HF), un paramètre de la variabilité du rythme cardiaque

(VRC) qui domine la fréquence, qui reflète principalement l'activité parasympathique ou vaginale et qui, lorsqu'il est réduit, agit comme un prédicteur de la mortalité cardiovasculaire.

Selon une autre recherche publiée dans *Circulation : Cardiovascular quality and outcomes*, les personnes qui pratiquaient quotidiennement la méditation Vipassana avaient 48 % de chances en moins d'avoir une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral que celles qui avaient suivi un cours d'éducation à la santé de cinq ans où le régime alimentaire et l'exercice étaient pris en compte.

Tonicité de l'humeur et neuroplasticité

Dans un récent article publié en ligne dans les *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, les scientifiques Yi-Yuan Tang de Texas Tech et Michael Posner de l'université de l'Oregon ont constaté une amélioration du tonus de l'humeur et des niveaux de neuroplasticité chez des personnes qui ont pratiqué une forme particulière de méditation pendant un mois, définie par les auteurs comme "l'entraînement intégratif corps-esprit" (IBMT).

Grâce à cette pratique, une augmentation de la myélinisation et de la densité axonale a été détectée dans le groupe expérimental, en particulier dans le cortex cingulaire antérieur, par rapport au groupe de contrôle qui a suivi un entraînement de relaxation plus générique pendant la même période. Le cortex cingulaire antérieur (CCA) est une zone impliquée dans la régulation émotionnelle, dont les déficits d'activation sont présents dans certains troubles tels que le TDAH, la dépression et la schizophrénie.

Il est donc possible que l'amélioration de la connectivité neuronale des ACC s'accompagne d'une réduction de la symptomatologie des troubles mentaux associés. En outre, l'étude a révélé des améliorations du tonus de l'humeur grâce à des questionnaires d'auto-évaluation.

La réaction de détente (RR)

La réponse de relaxation (RR) est un état psychophysiologique opposé à la réponse au stress. Les résultats d'essais scientifiques rigoureux ont démontré à plusieurs reprises l'efficacité des interventions de relaxation corps-esprit visant à réduire le stress chronique et à améliorer le bien-être, qui induisent en fait un RR.

Plusieurs études ont rapporté que l'obtention d'un RR est une intervention thérapeutique efficace pour réduire les effets cliniques indésirables de certains troubles liés au stress, tels que l'hypertension, l'anxiété, l'insomnie, le diabète et la polyarthrite rhumatoïde.

Le RR se manifeste lorsqu'un individu se concentre sur un mot, un son, une phrase, une prière, un mouvement, en ignorant les pensées quotidiennes. Ces deux étapes, c'est-à-dire la concentration sur une action particulière et le déplacement de l'attention des pensées conscientes, provoquent une interruption du flux de conscience.

Il existe des pratiques millénaires de relaxation corps-esprit qui peuvent induire la RR (méditation transcendantale, yoga, tai-chi, qi gong et certaines prières rituelles), et des pratiques plus récentes et tout aussi efficaces comme la relaxation musculaire progressive, le biofeedback et la pleine conscience.

Dans un récent travail publié dans le magazine "Plos ONE", des gènes dont l'expression est modulée par différentes pratiques de relaxation, comme le yoga, la prière rituelle, la méditation ou le biofeedback, ont été étudiés. Les résultats ont montré que tant le groupe de praticiens expérimentés que le groupe de novices formés ont signalé des variations dans l'expression des gènes.

La réponse de relaxation, en fait, augmente l'expression de certains gènes liés au métabolisme énergétique, aux fonctions mitochondriales, à la sécrétion d'insuline ; cette même réponse de

relaxation est également capable de réduire l'expression des gènes liés aux réponses inflammatoires et au stress.

Ces modifications de l'expression des gènes visent à augmenter la production d'énergie au niveau des mitochondries, permettant aux cellules de répondre de manière adéquate au besoin accru d'énergie, une caractéristique standard présente dans toute condition de stress. Ces mêmes modifications génétiques réduisent la production de radicaux libres, potentiellement nocifs pour les cellules, et les phénomènes de mort cellulaire programmée (apoptose) ou d'autophagocytose.

En conclusion, les résultats vraiment intéressants de cette étude indiquent pour la première fois que l'obtention d'une réponse de relaxation, en particulier chez ceux qui utilisent des pratiques de relaxation depuis de nombreuses années, **réduit le stress** et **favorise le bien-être** grâce à une meilleure utilisation et production d'énergie par les cellules de nos tissus.

Douleur

Selon une étude publiée dans le Journal of Neuroscience et menée par un groupe de chercheurs du Wake Forest Baptist Medical Center à Winston-Sale (USA), la méditation aurait un **pouvoir analgésique**.

Les résultats ont montré, en effet, une réduction de la perception douloureuse quantifiée entre 40 et 93% pendant la méditation, accompagnée d'une diminution d'environ 57% de la perception subjective de l'agacement et de la douleur résultant de la souffrance.

Les scanners de neuro-imagerie ont identifié une réduction substantielle de l'activité du cortex somato-sensoriel connu pour être impliqué dans la genèse de la douleur dans le cerveau. En outre, d'autres zones du cerveau impliquées dans la perception de la douleur ont été activées : la ceinture cingulaire antérieure, l'insula antérieure et le cortex orbital-frontal.

Ce circuit traite les signaux de douleur, en définissant la durée et l'intensité de la douleur perçue. Selon les auteurs, le point fort de la méditation serait l'implication de plusieurs zones du cerveau, grâce à laquelle l'expérience de la douleur serait adoucie.

Apprentissage sensorimoteur

La méditation zen aurait également un effet sur les processus d'apprentissage, selon des chercheurs de l'Université de la Ruhr à Bochum et de l'Université Ludwig-Maximilian à Munich.

L'étude a été menée au cours d'une retraite de méditation zen de praticiens ayant plusieurs années d'expérience : la retraite comprenait un silence complet avec 8 heures de méditation par jour.

Tous les sujets ont pratiqué une méditation caractérisée **par une attention consciente** à leurs pensées, leurs états internes et leurs stimuli externes. En outre, certains participants ont été invités à méditer pendant deux heures par jour en se concentrant sur les sensations de l'index de la main droite, en formant la conscience des perceptions et des sensations liées à cette partie spécifique du corps.

Dans les phases de pré- et de post-évaluation, le niveau de perception tactile a été évalué quantitativement au moyen d'un indice qui mesure la distance qui doit séparer deux stimuli pour qu'ils puissent être distingués comme deux sensations distinctes.

Les résultats ont montré que les praticiens qui avaient médité pendant un certain temps sur leur doigt droit ont montré des améliorations significatives (environ 17%) de l'acuité tactile de l'index de la main droite par rapport au groupe de contrôle, une augmentation comparable aux changements résultant de l'entraînement et de la stimulation physique-corporelle. En conclusion, cette recherche a montré que la "simple" attention consciente (un processus mental) à ses sensations tactiles est capable de modifier les seuils perceptifs et l'acuité sensorielle en agissant sur les mécanismes d'apprentissage sensorimoteur.

Rimuginio

Grâce aux techniques de méditation, il serait plus facile de se **concentrer sur le moment présent**. La confirmation de ces données, déjà connues dans la littérature scientifique de référence, provient d'une étude d'un groupe de recherche du département de psychiatrie de la faculté de médecine de l'université de Yale. L'apport de cette recherche réside dans le fait d'avoir identifié qu'à travers certaines techniques de méditation, il est possible de "désactiver" une zone spécifique du cerveau, indiquée dans l'étude comme étant le Réseau de Mode par Défaut (DMN), considéré comme capable de générer cette émergence continue d'idées et de pensées (couvaïson) qui interfère d'une manière ou d'une autre avec ce qui est fait à ce moment.

Cette activité de production automatique de pensées est présente pendant environ la moitié du temps d'éveil, et peut faire remonter des souvenirs désagréables et contribuer à l'émergence d'inquiétudes quant à l'avenir, créant ainsi un état d'anxiété et de dépression chez la personne.

Trois techniques de méditation différentes ont été prises en compte dans l'étude :

1. **CONCENTRATION** : Le praticien doit se concentrer sur la respiration, percevoir l'air qui entre et sort par le nez, le ventre qui se remplit et se vide, et chaque fois qu'une pensée se produit dans son esprit, il est invité à l'observer avec gentillesse puis à la laisser aller sans l'attaquer.

2. **AMOUR-GENTILITE** : Dans cette technique, le praticien doit visualiser une situation dans laquelle il a désiré le bien de quelqu'un qui lui est cher, en utilisant cette image mentale pour désirer le bien des autres.

3. **CONSCIENCE** : Cette technique consiste à prêter attention moment par moment à ce qui se passe, à ce qui vient à la

conscience du praticien, sans essayer de changer la pensée ou la sensation qui vient d'arriver, mais simplement en l'acceptant.

L'étude a mis en évidence, grâce à l'IRM fonctionnelle, que les sujets expérimentés sont capables de "**désactiver**" l'activité des zones du cerveau incluses dans le réseau de modes par défaut, comme le cortex cingulaire et le cortex préfrontal médian.

Les praticiens expérimentés montrent une réduction de l'activité de la DMN même en dehors de la pratique elle-même, comme si la *"formation"* apportait aussi ses effets bénéfiques dans les activités quotidiennes.

Les résultats de cette étude ouvrent des scénarios intéressants pour l'utilisation de la méditation dans le traitement des troubles de l'attention. En outre, même chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer, il y a une suractivation du DMN qui pourrait favoriser le dépôt de bêta-amyloïde dans les cellules du cerveau. L'utilisation de techniques méditatives pourrait normaliser l'activité de la DMN en protégeant le patient des symptômes de la maladie d'Alzheimer.

Compassion

Des chercheurs de l'université du Wisconsin ont montré que grâce aux techniques de méditation, il est possible de devenir plus **compatissant** et plus gentil avec les autres. La compassion semble être une chose qui peut être améliorée par la formation et la pratique.

Les adultes peuvent être formés à la compassion. Jusqu'à présent, on sait peu de choses, en termes scientifiques, sur le potentiel humain à cultiver la compassion, l'état émotionnel pour lequel nous sommes amenés à nous occuper de manière désintéressée de ceux qui souffrent ou sont dans une situation défavorisée.

Une nouvelle étude menée par des chercheurs du Waisman Center de l'université du Wisconsin-Madison montre qu'en formant

un groupe de jeunes adultes à la **méditation compassionnelle**, une ancienne technique bouddhiste visant à accroître le sentiment de prendre soin des personnes qui souffrent, il est en fait possible de soutenir cette disposition chez les sujets.

Par exemple, dans les écoles, une formation à la compassion et à la gentillesse peut aider les enfants à apprendre à être en phase avec leurs propres émotions et celles des autres, ce qui entraîne une diminution des brimades ; ou aider les personnes qui souffrent d'anxiété sociale et de comportement antisocial.

Pensée créative

Certaines techniques de méditation peuvent **favoriser le développement de la pensée créative**, même chez les personnes qui n'ont jamais pratiqué aucune sorte de méditation. C'est ce qui ressort d'une étude menée par deux psychologues cognitifs, Lorenza Colzato et Dominique Lippelt, à l'université de Leyde.

Cette étude a montré comment la pratique des exercices de méditation affecte à long terme certains aspects de la cognition humaine, y compris la façon dont les idées sont conçues.

Au cours de l'étude, l'influence des différentes techniques de méditation sur deux aspects principaux de la pensée créative a été étudiée : la pensée divergente et la pensée convergente.

Lorsque nous parlons de **pensée divergente**, nous faisons référence à la capacité de créer de nouvelles idées. Cette capacité a été évaluée au moyen d'une tâche définie d'Utilisations alternatives dans laquelle les participants devaient réfléchir à autant d'utilisations que possible d'un objet particulier, par exemple un stylo.

Par **pensée convergente**, nous entendons plutôt la capacité à trouver une solution possible en référence à un problème spécifique. Cet aspect a été évalué à travers la présentation d'une tâche de Remote Associations dans laquelle trois mots apparemment sans rapport ont été présentés aux participants, comme temps, cheveux et étirement. Ensuite, les participants à l'étude ont été invités à

identifier un lien possible entre ces mots, dans ce cas par exemple long.

L'étude a montré que toutes les formes de méditation ne peuvent pas avoir le même effet sur la genèse de la pensée créative. Les participants à l'étude ont obtenu de meilleurs résultats dans l'évaluation des pensées divergentes après avoir pratiqué une méditation de type "Open Monitoring", au cours de laquelle il est demandé aux sujets d'être réceptifs à toutes les pensées et sentiments qui peuvent surgir pendant la pratique de la méditation.

Aucun effet n'a été constaté sur la pensée divergente résultant des pratiques de l'attention focalisée, c'est-à-dire de la focalisation sur une pensée ou un objet particulier.

Mais combien de temps devez-vous méditer ?

Il suffit de dix minutes par jour d'exercices de relaxation pour diminuer la perception de la tension musculaire, améliorer la qualité du sommeil et diminuer la perception de la fatigue et de l'épuisement.

C'est le résultat encourageant d'une recherche menée par le Centre médical de Bethesda, présenté lors du CHESt (réunion annuelle de l'American College of Chest Physicians). Les recherches présentées ont été menées sur 334 sujets à qui l'on a demandé de pratiquer une séquence particulière d'exercices de relaxation et de visualisations pendant dix minutes par jour.

Les résultats ont montré que 65 % des membres du groupe avaient diminué leur niveau de stress perçu, amélioré la qualité de leur sommeil et diminué leur perception de la fatigue quotidienne et de l'épuisement.

Yoga

Le yoga consiste en des pratiques physiques, respiratoires et mentales qui contribuent au bien-être personnel et **peuvent être pratiquées par tout le monde**.

Le terme Yoga (de "Yo" -union- et "ghan" -complétude- ; alternativement du sanskrit yuj -joindre, unité-) *indique* étymologiquement *la manière qui, par la conjonction de l'individu avec l'universel, conduit à la complétude de l'être*. La première étape du praticien doit être de trouver l'harmonie et l'union entre les différents plans qui le composent : physique, mental et spirituel. Ensuite, l'âme individuelle (jîvâtman) peut être réunie avec l'âme universelle (paramâtman).

L'harmonie entre les plans est souvent altérée par des situations extérieures ou des conditions intérieures. Grâce au yoga, il est possible de rechercher un nouvel équilibre, une union harmonieuse avec notre être.

On pense que le yoga a un effet bénéfique en améliorant les déséquilibres du système nerveux dus au stress, ce qui expliquerait d'un point de vue neurophysiologique la sensation de bien-être que beaucoup de gens éprouvent après avoir pratiqué le yoga.

Par exemple, il a été possible de détecter des différences significatives dans l'activité GABA-ergique entre deux groupes de sujets, dont l'un avait pratiqué des séances de yoga à plusieurs reprises et l'autre avait fait de fréquentes promenades sur une période de douze semaines.

Dans le groupe des sujets ayant pratiqué le yoga, on a constaté une augmentation de l'activité GABAergique avec une amélioration conséquente des symptômes d'anxiété et une

diminution de la perception de la douleur, par rapport au groupe qui n'avait fait que marcher. Ces résultats démontrent l'**efficacité de nombreuses pratiques orientales**.

Selon une étude menée par la chercheuse Katherine Newton du Group Health Research, la pratique du yoga peut aider à soulager les symptômes de la ménopause.

Une recherche randomisée appelée "MeFlash" a été effectuée pour voir si des approches naturelles, notamment le yoga, l'exercice et la consommation d'huile de poisson, pouvaient soulager les symptômes de la ménopause. Les résultats de cette étude ont souligné l'importance de l'exercice physique, qui semble être lié à une réduction de la dépression et de l'insomnie.

Le yoga a également été associé à une meilleure qualité de sommeil et d'humeur.

La pratique du yoga aurait des effets psychologiques positifs chez les élèves des écoles secondaires (les "lycées"). En fait, une étude portant sur 51 étudiants américains a établi que la pratique du yoga (Kripalu yoga, positions physiques de yoga avec des exercices de respiration, de relaxation et de méditation) pendant 10 semaines produit une amélioration du tonus de l'humeur, des symptômes d'anxiété et des capacités de concentration, par rapport à une activité physique standard (par exemple, un sport).

L'étude suggère les effets positifs du yoga chez les adolescents, en accord avec d'autres études de la littérature qui soulignent ses effets positifs à la fois en termes de prévention et dans différentes conditions de souffrance physique et psychologique.

Mindfulness

Que signifie le mot "pleine conscience" ? C'est un mot anglais qui signifie "**conscience**" mais dans un sens particulier. Il n'est pas facile de la décrire avec des mots car elle se réfère avant tout à une expérience directe. Parmi les descriptions possibles est devenu "classique" celui de Jon Kabat-Zinn, un des pionniers de cette approche.

Être conscient **signifie être attentif**, mais d'une manière particulière :

- en cours
- actuellement
- sans jugement

Elle peut également être décrite comme une façon de cultiver une présence plus complète dans l'expérience du moment, dans l'ici et maintenant.

Quel est le rapport entre la pleine conscience et la méditation ? En fait, l'approche de la pleine **conscience** découle et **est basée sur la méditation de conscience** - l'une des principales traditions méditatives du bouddhisme classique - et consiste précisément à proposer un niveau initial d'introduction à la pratique de la méditation qui soit approprié et adapté aux contextes quotidiens, à l'expérience de vie normale que nous vivons chaque jour.

En bref, une approche qui peut nous aider à nous mettre dans une relation différente avec l'inconfort, que nous ressentons tous avant ou après, d'une manière ou d'une autre.

Ce qui n'est pas de la pleine conscience : ce n'est pas une technique de relaxation. Ce n'est pas un moyen d'entrer dans une forme de transe, ni un moyen de vider son esprit et d'atteindre le "vide". Ce n'est pas une façon de garantir un bien-être

psychophysique facile. Ce n'est pas une sorte de "spa émotionnel". Ce n'est pas une forme de "bonté" qui nous pousse à tout accepter, à accepter sans critique ce qui nous arrive, à être passif au nom de l'acceptation.

L'approche de la pleine conscience est un acte qui part de l'attention et de la façon dont nous l'utilisons et elle est si simple que cette même simplicité représente la véritable difficulté. Il nous est très difficile d'être simple.

D'une part, une capacité progressive de présence accrue dans l'ici et maintenant nous ouvre à des expériences inattendues, à la richesse du moment présent, à la plénitude de la vie. D'autre part, la plénitude de l'expérience comprend nécessairement aussi son côté "négatif" : malaise, souffrance, douleur.

Et nous jouons ici l'un des aspects les plus intéressants de cette approche qui nous demande et nous apprend à ne pas rejeter et nier cette dimension mais à en faire une **raison de croissance et même de créativité**. C'est l'aspect auquel le mot **"acceptation/acceptation"** fait référence.

Un travail mental à contre-courant à certains égards. Le côté négatif de la vie que nous ne pouvons pas éviter, puis la perspective de la conscience (mindfulness) nous offre une possibilité à première vue étrange, contre intuitive, peut-être absurde : entrer dans une relation plus directe avec l'inconfort et la souffrance, apprendre à faire pleinement attention, faire de la place même pour ce que nous n'aimons pas, que nous ne voulons pas ou qui nous fait souffrir.

En ce sens, c'est un travail "contre nature", un travail "à contre-courant", car la tendance automatique et instinctive que nous avons est de faire exactement le contraire. Mais si nous le vivons, alors nous pouvons découvrir que dans ce "mouvement" apparemment incompréhensible, nous trouvons une possibilité surprenante de faire de l'espace, de nous laisser aller et donc d'être moins conditionnés, moins opprimés même par les conditions qui nous apportent un malaise.

Et paradoxalement, en faisant cela, nous nous mettons dans les meilleures conditions possibles pour trouver, lorsqu'elles existent, les moyens les plus efficaces de gérer ou de résoudre les causes de la souffrance. Parfois même en faisant appel à l'intuition créative.

Il n'est pas surprenant que les principales applications aient été et restent encore dans le domaine clinique : les trente années de travail de pionnier de Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine à l'université du Massachusetts, ont eu un très large écho tant en médecine qu'en psychothérapie. Le pivot des applications est le pouvoir libérateur de la conscience. Plus récemment, cependant, les applications ont été étendues au domaine de l'éducation et de l'organisation en tant que proposition pour un véritable mode de vie plus sain parce que plus conscient.

Une caractéristique fondamentale de l'approche de la pleine conscience est le lien organique très étroit avec la **pensée et la recherche scientifiques** : elle est en effet née de personnes qui sont des scientifiques, des chercheurs, des cliniciens et s'est immédiatement développée tant sur le terrain, dans l'expérimentation pratique, que dans la recherche scientifique rigoureuse qui tente de vérifier son efficacité et ses mécanismes de fonctionnement. Aujourd'hui, la recherche sur les différents sujets liés à la perspective de la pleine conscience est un domaine scientifique très "chaud" et en expansion exponentielle, avec plusieurs centaines d'articles de recherche publiés chaque année dans les principales revues scientifiques.

Méditation Zen

La méditation zen est une **ancienne pratique orientale** qui a pour objectif principal la relaxation totale du corps et de l'esprit pour la redécouverte de la vraie nature de l'homme. Les origines de cette discipline remontent aux expériences du Bouddha Shakyamuni qui a

atteint l'illumination vers le 6ème siècle avant J.C. en Inde. Le terme lui-même vient de zazen, qui indique la posture du Bouddha.

L'histoire a été transmise oralement de maître à disciple pendant des millénaires et n'a atteint la Chine qu'au cinquième siècle après J.-C. grâce au moine Bodhidharma, qui a trouvé un terrain fertile pour la diffusion de ces pratiques méditatives, connues sous le terme chinois Ch'an (Zen en prononciation japonaise).

La véritable méditation zen a vu le jour au Japon au 13e siècle grâce à l'œuvre de maître Dogen. Le zen est retravaillé et a une influence importante sur la culture japonaise : on peut penser à la culture des samouraïs, au code de conduite à tenir dans la société, aux constructions, aux rites et aux coutumes.

Cette discipline implique l'abandon des pensées et le fait de s'asseoir en **paix avec soi-même, en** essayant d'éliminer les peurs, les préjugés et les mensonges afin d'entrer en contact avec notre véritable Être. La méditation zen peut être pratiquée par tous, ne nécessite aucun effort physique ou économique et **aide à combattre le stress et l'anxiété.**

Une des premières choses à savoir sur la méditation zen est que son but n'est pas de vider l'esprit de toutes les pensées et de l'éloignement de la réalité environnante : son but est beaucoup plus introspectif. **Le but de ce type de méditation est de se connaître à nouveau, de** se redécouvrir sans les schémas sociaux qui nous obligent à nous comporter en contraste avec notre vrai "moi" et qui sont souvent une source de stress, d'insécurité et de malheur. C'est pourquoi, une fois que vous commencez à méditer, vous vous "allégez" progressivement des fardeaux de la vie et vous en sortez chaque fois plus sûr, plus "simple".

Si vous n'avez pas la possibilité d'assister à un cours donné par un maître zen, ne vous inquiétez pas : vous pouvez commencer seul, chez vous, en suivant des règles simples. Vous devez tout d'abord choisir un endroit silencieux et sans distraction dans votre

maison, aussi loin que possible des stimuli extérieurs tels que la télévision, le téléphone et le bruit. Vous pouvez aider à créer la bonne atmosphère avec de l'encens, des bougies et de la musique zen.

Ensuite, vous devez vous procurer un coussin de méditation et des vêtements confortables, éventuellement amples et en tissus naturels. Maintenant, vous devez vous asseoir par terre, c'est pourquoi j'ai déjà mentionné l'oreiller, vous asseoir dans la position classique du lotus, c'est-à-dire celle où votre dos est droit, vos jambes croisées avec vos talons aux chevilles et vos mains reposant sur vos genoux avec les paumes tournées vers le haut. Si cette position est inconfortable pour vous, vous pouvez choisir de reposer vos talons sur le sol ou de garder vos jambes tendues. Avec le temps, vos muscles se détendent et vous êtes en mesure de maintenir la bonne position.

L'important est de se sentir à l'aise pour pouvoir se concentrer sur la méditation. Comme ils enseignent dans des écoles spécialisées, il faut "s'asseoir et être aussi stable qu'une montagne". La **stabilité de la posture est aussi une métaphore** : une invitation à être calme et ferme face aux adversités que la vie nous présente. Pendant l'été, vous pouvez vous consacrer à la méditation zen en plein air, par exemple dans le jardin ou sur la plage. Le contact direct avec la nature vous aidera à mieux vous concentrer et à ressentir le lien avec elle.

Après avoir "conquis" la bonne position, fermez les yeux et **concentrez-vous sur votre respiration** : elle doit être lente et profonde, vous permettant de trouver votre esprit et d'atteindre un équilibre spirituel. Selon la philosophie zen, une respiration correcte permet de vivre longtemps dans la santé et l'harmonie. Sinon, l'individu est plus sujet à la faiblesse, à la maladie et aux déséquilibres psycho-physiques.

Les premières fois, vous pouvez pratiquer un exercice simple qui vous aidera à vous concentrer sur votre respiration : comptez chaque fois que vous inspirez et expirez jusqu'à ce que vous

atteigniez dix. Si vous êtes distrait par quelque chose d'extérieur ou une pensée, prenez-en note et recommencez. L'objectif est de pouvoir compter jusqu'à plus de dix fois sans interruption. Lorsque vous réussissez, cela signifie que vous êtes prêt pour la méditation zen proprement dite. Vous n'aurez plus besoin de compter, mais vous pourrez vous concentrer sur le flux des pensées et éliminer les plus négatives.

Il ne faut pas beaucoup de temps pour pratiquer la méditation zen : même **quelques minutes par jour** suffisent pour vous aider à changer votre mode de vie. Selon les experts, huit semaines suffisent pour obtenir les premiers résultats concrets.

Les bienfaits de la méditation zen

Grâce à une respiration correcte et à la concentration sur votre être le plus profond, vous pouvez atteindre une plus grande conscience de vous-même qui effacera l'anxiété, le stress et les pensées négatives pour une vie quotidienne plus lumineuse et plus sereine.

Déjà à partir du nom, "**méditation assise**", vous pouvez sentir que le but est simplement de s'asseoir et d'apprendre à se connaître. Cette procédure très simple nous permet d'arriver à simplifier nos problèmes et à ralentir les rythmes de la vie quotidienne auxquels nous devons faire face, en nous les montrant d'un nouveau point de vue et en démystifiant leur complexité qui nous saisit souvent.

Pratiquer la méditation zen ne signifie pas s'isoler dans son propre monde mais, par l'élimination des peurs et des insécurités qui vous éloignent de votre Être, aider à établir une **meilleure relation avec l'autre**.

La pratique constante, même de quelques minutes, aide à se détendre, à éliminer la négativité, à se libérer des préjugés et des schémas que la société moderne nous impose, à accroître l'empathie envers les autres et à découvrir qui nous sommes

vraiment. De plus, en essayant d'entrer en contact avec votre vraie nature, vous pourrez être plus réactif et "prêt" pour de nouvelles expériences et affronter les obstacles de la vie quotidienne d'une manière différente et plus consciente.

De plus en plus d'études scientifiques démontrent l'efficacité des techniques de méditation orientale, et le Zen n'est pas moins efficace. Les chercheurs ont confirmé que la méditation a des effets bénéfiques sur notre corps, mais surtout sur notre cerveau, car la production neuronale est stimulée.

Au fil du temps, **vous vous rendrez compte que vous voyez les mêmes choses que toujours avec des yeux différents, que vous vivez des** émotions inhabituelles et que vous vivez le quotidien plus sereinement. A ce stade, vous réaliserez l'incroyable pouvoir de la méditation zen !

Les différentes positions de la méditation zen

Localisation en Birmanie

Il existe plusieurs positions que vous pouvez adopter en vous asseyant les jambes croisées sur un oreiller. La première et la plus simple est la position birmane, où les jambes sont croisées et l'arrière des pieds repose sur le sol. Les genoux doivent également reposer sur le sol, bien qu'un effort supplémentaire soit parfois nécessaire pour obtenir une adhérence complète dès le départ. Au bout d'un certain temps, les muscles commencent à se détendre et les genoux tombent naturellement.

Pour vous aider à garder l'équilibre, asseyez-vous sur le devant du coussin, en déplaçant votre corps légèrement vers l'avant. Imaginez que le haut de votre tête pousse jusqu'au plafond, étire votre corps, redresse votre colonne vertébrale, puis laisse vos muscles s'assouplir et se détendre. Lorsque les fesses reposent sur l'oreiller et que le ventre est légèrement sorti, une légère courbe peut

se former dans la région lombaire. Cette position nécessite peu d'efforts pour maintenir le corps en position verticale.

Position du demi-lotus

Une autre position très courante est le demi-lotus, où le pied gauche repose sur la cuisse droite et la jambe droite est coincée en dessous. Cette position est légèrement asymétrique et il faut parfois compenser le haut du corps pour qu'il reste droit. Je conseille à ceux qui adoptent cette position d'alterner la jambe dominante de temps en temps.

Position du lotus

La position la plus stable de la méditation zen est sans aucun doute la position du lotus, où chaque pied repose sur la cuisse opposée.

C'est une position symétrique et très stable, qui garantit un équilibre incomparable. La stabilité et l'efficacité sont en fait les raisons pour lesquelles elle est si largement adoptée.

Position seiza

Une autre alternative est la position de crise, qui consiste à méditer en s'agenouillant. C'est une position très polyvalente qui peut être effectuée à l'aide d'un coussin anatomique, ou avec les fesses reposant directement sur les talons, ou avec un coussin normal ou le banc de crise, qui préserve vos pieds de tout poids et maintient votre colonne vertébrale droite.

Le but de la posture dans la méditation

Le but de la position assise est d'équilibrer l'attention, l'équilibre et la détente. Il est extrêmement important d'être à l'aise (afin de ne pas être distrait par les stimuli du corps), mais en même temps de rester vigilant (afin de ne pas s'endormir).

Beaucoup de gens pensent à tort que la bonne posture pour la méditation devrait être inconfortable et difficile à adopter : au contraire, **les séances sont toutes relativement simples.**

Si un poste exige trop d'efforts pour être maintenu, il sapera inévitablement votre concentration.

Si vous ressentez des douleurs ou si vos jambes s'endorment, changez de position ou utilisez un oreiller pour vous aider. En tout cas, ne vous préoccupez jamais trop de la justesse absolue de votre posture et ne soyez pas obsédé par la recherche de la perfection : **ce qui importe le plus, c'est ce que nous faisons avec notre esprit, et non avec nos pieds ou nos jambes.**

Positions assises

Il est conseillé de s'asseoir par terre, car c'est une surface très stable pour notre corps - le faire sur un lit, un canapé ou une surface trop molle perturberait notre équilibre. Une posture très efficace est la posture **"pyramidale" du Bouddha assis**, qui s'effectue en croisant les jambes et en plaçant les mains sur les genoux. Nous pouvons utiliser un coussin de zafu pour nous maintenir légèrement surélevés, afin que nos genoux puissent toucher le sol. Nous posons nos fesses sur l'oreiller et croisons nos jambes, en touchant le sol avec nos genoux. Si le sol est trop dur et que vos genoux ne peuvent pas se reposer confortablement, placez l'oreiller de zafu sur un matelas de zabuton ou une couverture pliée.

Le style birman

Les jambes sont croisées et les côtés des deux pieds reposent sur le sol. Idéalement, les genoux devraient reposer sur le sol pendant toute la durée de la session. En fonction de votre flexibilité, cela peut prendre un certain temps pour y parvenir. Un coussin de zafu aide beaucoup à cet égard, surtout pour les débutants.

Asseyez-vous sur le tiers avant du zafu (s'il est rond) pour vous aider à garder le dos droit.

Imaginez que le sommet de votre tête est tiré vers le plafond par un fil invisible, qui redresse la colonne vertébrale, alors laissez tous les autres muscles se détendre.

Il devrait y avoir une légère courbe dans la région lombaire. Dans cette position, très peu d'efforts sont nécessaires pour maintenir le corps à la verticale. Si vous maintenez cette position pendant au moins 30 minutes par jour, je recommande d'alterner la jambe devant.

Demi-Lotus

Le pied gauche est placé sur la cuisse droite, tandis que la jambe droite repose sur le sol, sous la jambe opposée. Cette position est légèrement asymétrique et doit parfois être équilibrée avec le haut du corps pour le maintenir absolument droit. Si vous restez assis dans cette position pendant plus de 30 minutes, je vous recommande d'alterner la jambe qui repose sur l'autre.

Lotus complet

La position la plus stable de toutes est le lotus complet (Padmasana), où chaque pied est placé sur la cuisse opposée. Cette posture est symétrique et très solide, mais seulement si vous pouvez vous détendre en la pratiquant. Son confort varie d'une

personne à l'autre : certains se sentent immédiatement à l'aise, pour d'autres, il est très douloureux.

Mon conseil est de ne le garder que lorsqu'il ne provoque pas de douleurs dans les jambes, car sinon il pourrait être très dangereux pour les articulations des genoux. Entraînez-vous lentement avec le demi lotus, et avec le temps vous pourrez exécuter le lotus complet en vous sentant totalement détendu.

Localisation Saisie

Cette position peut être effectuée à l'aide d'un banc de méditation, d'un coussin de zafu, ou simplement en s'agenouillant.

La première solution consiste à placer vos fesses sur un banc Seiza, un tabouret en bois spécialement conçu pour la méditation, qui permet d'éviter que le poids de votre corps ne pèse trop lourd sur vos pieds et vos jambes. Le tabouret vous permet également de garder votre colonne vertébrale droite.

- Pour effectuer correctement cette position, vous pouvez également tenir un oreiller entre vos jambes. N'importe quel oreiller peut convenir, mais un zafu est recommandé pour avoir une base plus solide qui soutient le corps.

- Certaines personnes préfèrent simplement s'agenouiller, sans oreillers ni bancs, en posant leurs fesses sur leurs talons.

Président

L'utilisation d'une chaise est une excellente alternative à la position assise sur le sol si vos jambes sont facilement fatiguées. Cependant, le risque est que vous vous laissiez aller à une relaxation musculaire excessive et que vous perdiez ainsi votre concentration. Pour éviter ce danger, il suffit de s'asseoir près du bord de la chaise, le dos bien droit. Un coussin peut être utilisé pour aider votre colonne vertébrale à rester droite. Vos hanches doivent être légèrement plus hautes que vos genoux pour éviter de glisser.

Gardez la plante de vos pieds fermement au sol. Si vous êtes beaucoup plus grand ou plus bas que la moyenne, vous pouvez compenser votre équilibre en utilisant un coussin sous vos pieds (pour ceux qui sont très bas) ou sous vos fesses (pour ceux qui sont grands). Vos mains peuvent être tenues sur vos cuisses ou pliées sur votre ventre.

Positions mensongères

Comme nous l'avons déjà mentionné au début, la tendance à s'endormir est très élevée lorsque l'on médite en position couchée, cette position n'est donc conseillée qu'en cas de problèmes physiques qui nous empêchent de prendre une posture verticale. Mais tout comme pour s'asseoir sur une chaise, il existe des astuces simples pour encourager la vigilance lorsque notre corps est en position horizontale :

Placez la plante de vos pieds sur le sol, les genoux relevés. Les pieds et les genoux ne doivent pas se toucher et doivent idéalement être distants de 15 à 20 centimètres.

Ainsi, si vous vous endormez, vos genoux tomberont au sol ou se heurteront les uns aux autres, vous réveillant.

Une autre solution consiste à garder un avant-bras perpendiculaire au sol, le coude reposant sur le sol. Si le sommeil prend le dessus, votre bras tombera et cela suffira à vous remettre dans un état de veille.

Une autre option consiste à garder les mains dans un mudra en se touchant les pouces. Ce gadget permet non seulement à l'énergie de circuler dans nos mains, mais fonctionne également comme un signal de réveil : lorsque nous commençons à perdre notre concentration, nos pouces se séparent, indiquant que nous devons nous concentrer à nouveau.

Position des mains

Lors de la méditation, toute position dans laquelle les bras et les mains sont détendus est idéale : pour obtenir ce résultat, il est conseillé de garder les paumes ouvertes vers le haut ou vers le bas, en les posant sur les cuisses. Si vous souffrez de douleurs cervicales ou de douleurs aux épaules et au dos, il peut être très utile de placer un oreiller sous vos mains.

De nombreux méditants utilisent les mudras pour rendre les séances de méditation encore plus efficaces : il s'agit de gestes symboliques effectués avec les mains afin de canaliser l'énergie vers certaines zones du corps et d'éveiller les chakras correspondants.

Recommandations générales

Lorsque vous méditez, veillez à toujours porter des vêtements confortables et respectueux de l'environnement. Idéalement, ils devraient être en coton, respirant et non serré : le tissu ne devrait jamais entraver la circulation en se rassemblant derrière les genoux lors de la flexion des jambes.

La bouche a tendance à rester fermée. À moins que vous n'ayez une sorte de blocage nasal, essayez de respirer par le nez à tout moment. Vous pouvez garder votre langue légèrement pressée contre le palais pour réduire le besoin de salive et de déglutition.

Dans notre tradition, il est recommandé de garder les yeux fermés, mais il est parfaitement acceptable de méditer avec les yeux ouverts. En général, vous le faites en baissant les yeux et en les fermant légèrement à moitié, le regard étant dirigé vers le sol à environ un demi-mètre devant vous.

Le menton doit être maintenu légèrement abaissé, afin de limiter le champ de vision, favorisant ainsi un état de vigilance et de tranquillité. Ce petit appareil permet également d'étirer la partie supérieure de la colonne vertébrale et de détendre les épaules.

Il est courant et normal d'avoir les jambes endormies pendant la méditation, surtout dans les premiers temps. Si vous vous

habituez à maintenir votre posture jour après jour, votre circulation s'améliorera et s'adaptera naturellement, empêchant vos jambes de s'endormir dans les 10 à 15 premières minutes.

Pour certaines personnes, différents oreillers, tels que le zafu en croissant, peuvent soulager la pression et vous permettre de rester confortablement assis plus longtemps. Il est utile d'entraîner votre cerveau à ne pas suivre la moindre impulsion pour faire bouger vos muscles : supportez les petits désagréments pendant un certain temps, en ajustant la position lentement et soigneusement après quelques minutes. Cela permet de discipliner l'esprit et de s'assurer que les stimuli physiques ne deviennent pas une distraction constante.

Méditation transcendantale

La méditation transcendantale est l'une des techniques de méditation les plus adaptées aux débutants en raison de sa simplicité. Je vais essayer d'approfondir ses origines, ses avantages et de préciser comment il est réalisé.

Nous vivons tous des vies stressantes et compliquées. L'esprit, en effet, travaille sans arrêt pour analyser et retravailler des milliers d'informations chaque minute, devenant une radio non-stop qui ne nous permet pas de vivre en harmonie avec ce qui nous entoure.

Si le développement technologique et économique nous permet de vivre de manière plus riche, il a créé un manque d'introspection et de développement intérieur qui ne nous permet pas de nous reposer l'esprit et de développer notre spiritualité (entendue comme recherche intérieure et développement de la connaissance de soi).

La méditation transcendantale a été créée dans le but même de combler le fossé entre ces deux réalités et d'enrichir ainsi nos vies agitées.

La méditation transcendantale, parfois abrégée en M.T., est une technique de méditation très simple **conçue en Inde** et diffusée par le maître Maharishi depuis 1958.

En décrivant son invention, Maître Maharishi a déclaré que le but de cette méditation est de contrecarrer les champs électromagnétiques de ses pensées et d'**aider l'esprit à s'harmoniser avec lui-même et avec le monde extérieur.**

Malgré son effet anti-stress, elle n'est pas une technique de relaxation ou de concentration et ne nécessite pas de positions ou de rituels particuliers. **Son but ultime est la réduction de la confusion mentale due au passage continu de pensées superflues et "bruyantes".** Faire taire cette confusion vous permet d'aiguiser votre personnalité et de mieux vivre votre quotidien.

C'est une façon simple et naturelle de vous aider sans avoir à passer plus de 20 minutes par jour et cela n'implique pas de changer nos habitudes habituelles, mais c'est la rampe de lancement pour une meilleure appréciation de la vie.

Cette technique vous permet d'améliorer de nombreux aspects de votre vie sans nécessiter d'effort particulier : **elle est considérée comme un gadget pour réduire le stress**, l'hypertension et reposer votre système nerveux.

Parmi les principaux avantages, on peut citer

- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Un sentiment de clarté et de productivité accru
- Abaisser la pression artérielle
- Plus de calme pendant la journée
- Réduction du cortisol (l'hormone responsable du stress)
- Réduire le risque de crise cardiaque ou d'accident vasculaire cérébral
- Amélioration des fonctions cérébrales

Après avoir obtenu un diplôme en physique, Maharishi a décidé de passer 12 ans dans la région de l'Himalaya avec son professeur pour apprendre les bases de la méditation.

Jusqu'alors, son éducation universitaire et culturelle avait été moderne et cela a été un facteur déterminant pour la naissance de sa méthode. Lorsqu'il est entré en contact avec la méditation (qui était enseignée par l'étude des écritures anciennes, selon la même méthode utilisée depuis des milliers d'années), Maharishi a remarqué un décalage entre la signification des textes anciens et l'interprétation qui leur est attribuée dans la société contemporaine.

Il a découvert qu'il y avait à l'origine deux types de méditation différents : l'un réservé aux ascètes et aux moines et l'autre à ceux qui ont un rôle social exigeant beaucoup de responsabilités. Alors que la première méthode avait été préservée au fil des ans, la seconde avait été perdue jusqu'à sa quasi-disparition. C'est pourquoi l'opinion commune était que la méditation n'était pas pratique et qu'elle était réservée aux moines.

Encouragé par son maître, Maharishi a décidé de trouver une solution pour rendre les bienfaits de la méditation accessibles aux masses. Il a noté qu'un processus simple, naturel et spontané produisait les résultats souhaités beaucoup plus immédiatement que les techniques qui nécessitent de contrôler et de forcer l'esprit. Ainsi est née la technique de la méditation transcendantale.

"Il existe de nombreux systèmes qui tentent d'affiner l'esprit en le contrôlant d'une manière ou d'une autre. Ces tentatives sont difficiles et fastidieuses, et au lieu de donner des résultats, elles s'éloignent de la vie. En raison de la difficulté et de l'inefficacité de ces méthodes de contrôle de l'esprit, il existe une croyance répandue selon laquelle le chemin qui mène à la conscience pure est difficile. "

(Maharishi)

La méthode est techniquement très simple : le but est d'apaiser votre esprit pour atteindre un niveau de conscience pure. Cet effet est obtenu en s'asseyant dans une position confortable, le dos droit, pendant 20 minutes. Normalement, la méditation transcendantale est pratiquée le matin dès le réveil, afin de calmer votre esprit avant de commencer la journée. Il peut également être effectué à d'autres moments, mais il est important de toujours le pratiquer avant les repas.

La principale différence entre la méditation transcendantale et les autres formes de méditation **est le mantra qu'il est demandé de répéter pendant la séance de méditation. Le mantra est utilisé comme un véhicule pour aider l'esprit à se concentrer.** En se concentrant exclusivement sur le mantra, nous sommes plus facilement en mesure d'atteindre un état d'immobilité et de conscience parfaites.

Voici les étapes à suivre pour pratiquer la méditation transcendantale :

Asseyez-vous sur une chaise confortable, les pieds sur le sol et les mains sur les genoux. Laissez vos jambes et vos bras au repos. Fermez les yeux et prenez de profondes respirations pour détendre votre corps.

Ouvrez les yeux, puis fermez-les. Vos yeux resteront fermés pendant toute la durée de la pratique, soit 20 minutes. Répétez un mantra dans votre esprit. Vous pouvez choisir le mantra que vous préférez qui vous aide à vous détendre et à vous concentrer.

Lorsque vous vous rendez compte que vous êtes interrompu par des pensées ou des souvenirs, retournez votre attention sur le mantra. Lorsque vous sentez que vous avez atteint un bon niveau de concentration, essayez de concentrer toute votre attention au niveau du troisième œil (le sixième chakra), qui est situé entre les sourcils.

Après 20 minutes, commencez à bouger lentement vos doigts et vos orteils pour sortir de la méditation. Ouvrez les yeux.

Asseyez-vous quelques minutes de plus jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à continuer la journée.

Pendant la méditation, vous récitez une pensée spécifique de manière répétée, le soi-disant Mantra, jusqu'à ce qu'elle perde son sens dans votre esprit. De cette façon, le volume des pensées devrait être réduit jusqu'à sa disparition, permettant à l'esprit et au corps de se reposer, ce qui contribue également à régénérer le système nerveux.

La maîtrise de ce simple exercice peut prendre des semaines ou des mois (il est vraiment difficile de "couper" les pensées sur commande), mais une fois qu'il est bien assimilé et pratiqué régulièrement, les bénéfices sont permanents et inégalés.

Un esprit libre est invariablement plus heureux, plus sain et plus enclin à suivre la voie de l'éveil.

Méditation vipassienne

La méditation Vipassana est une technique de méditation bouddhiste traditionnelle qui a vu le jour au sixième siècle avant Jésus-Christ. **Son but est de découvrir notre vraie nature**, tout comme le Bouddha l'a fait, pour nous connaître à nouveau et comprendre que notre bonheur ne dépend que de nous-mêmes.

"Vipassanā" est un terme enjeux (une langue ancienne étroitement liée au sanskrit) qui signifie **"voir clairement"** ou **"regarder à l'intérieur"**.

C'est l'une des plus anciennes techniques de méditation au monde, dérivée de la tradition bouddhiste Theravada. Elle a été pratiquée il y a 25 siècles par le Bouddha, qui a dit avoir redécouvert à travers elle une pratique encore plus ancienne. Après son illumination en 528 avant J.-C., le Bouddha a passé les 45 années restantes de sa vie à enseigner la voie pour sortir de la souffrance.

Vipassana est essentiellement l'essence de ces préceptes : l'enseignement du Bouddha est connu sous le terme général de Dharma.

Depuis cinq siècles, la méditation Vipassana a aidé des millions de personnes en Inde, la patrie du Bouddha. Cette époque a vu l'Inde prospérer sous le règne de l'empereur Asoka (273-236 av. J.-C.) qui a unifié le pays et a entamé une ère de paix et de prospérité. Asoka a également envoyé des ambassadeurs du Dharma dans tous les royaumes voisins (y compris celui que le Myanmar est devenu à l'époque moderne), diffusant ainsi à la fois la pratique et les paroles du Bouddha.

Cependant, après environ 500 ans, la pratique de Vipassana avait presque disparu de l'Inde. Heureusement, il a été maintenu en

vie par une chaîne continue de professeurs de méditation dans le Myanmar voisin (Birmanie) jusqu'à aujourd'hui.

De nos jours, la méditation Vipassana a été réintroduite en Inde et dans le monde entier, principalement grâce au travail de S. N. Goenka, un industriel birman d'origine indienne qui a appris la technique de Vipassana auprès de Sayagyi U Ba Khin, un célèbre professeur laïque qui a été le premier à enseigner aux Occidentaux en anglais. U Ba Khin l'a nommé son héritier dans l'enseignement de la technique Vipassana en 1969.

Le principe clé de cette méditation est de **"voir les choses telles qu'elles sont vraiment"**. La Vipassana se concentre principalement sur le corps et sur de nombreux aspects de celui-ci, de la posture à la respiration en passant par les sentiments, mais aussi sur l'esprit grâce à des actions contemplatives.

La méditation Vipassana est une méthode rationnelle pour purifier l'esprit de tout ce qui cause de l'angoisse et de la douleur. Cette technique simple n'invoque pas l'aide d'un dieu, d'un esprit ou de toute autre puissance extérieure, mais repose exclusivement sur nos efforts.

Vipassana est une intuition qui dissout la pensée conventionnelle pour arriver à percevoir l'esprit et la matière tels qu'ils sont. La pratique constante **purifie** progressivement **l'esprit, en** éliminant toutes les formes d'attachement matériel qui nous ont accompagnés dans notre vie. Au fur et à mesure que l'attachement est éliminé, le désir et l'illusion se diluent progressivement.

Le Bouddha a identifié ces deux facteurs, le **désir et l'ignorance**, comme les plus grandes racines de la souffrance. Lorsqu'ils seront enfin retirés, l'esprit touchera quelque chose de permanent au-delà du monde en mutation. Ce "quelque chose" est le bonheur immortel et surnaturel, appelé Nibbana en pali.

La méditation vipassana concerne le moment présent et vise à rester dans l'"ici et maintenant" aussi longtemps que possible. Elle

consiste à observer le corps (rupa) et l'esprit (nama) avec une attention toute nue.

Le mot "vipassana" se compose de deux parties. "Passana" signifie voir, percevoir. Le préfixe "vi" a plusieurs significations, dont l'une est "à travers". L'intuition de Vipassana coupe littéralement le rideau de l'illusion dans l'esprit, donnant une sorte de vision qui perçoit les différents éléments séparément. L'idée de séparation est particulièrement pertinente dans cette méditation, car l'intuition fonctionne comme un scalpel mental, différenciant la vérité conventionnelle de la réalité ultime.

Par "voir à travers", nous entendons un processus qui nous implique tout au long de la journée et qui ne se limite pas seulement au moment où la méditation vipassana est pratiquée. En d'autres termes, nous devons être **conscients de** ce que nous faisons à tout moment, en essayant d'apprendre toutes les sensations qui découlent de notre activité mentale.

Cette attitude est fondamentale pour comprendre quand nous sommes en proie à des émotions négatives, qui peuvent être la peur, la colère ou des moments d'impulsivité aveugle. Lorsque nous nous laissons aller à ces sentiments, notre corps modifie notre respiration, et c'est une indication claire que quelque chose ne va pas.

L'interprétation de cette condition lorsque le corps nous en donne avis est le pilier sur lequel repose Vipassana : nous pouvons prendre le contrôle des émotions qui envahissent notre esprit, les réduire à de simples séquences de faits sans être submergés par eux, et faire disparaître en fait toute la négativité et l'impureté mentale qui nous affligent.

La première étape fondamentale pour entreprendre cette pratique est de **développer la concentration**, à travers la pratique du samatha. Cet objectif est généralement atteint par la prise de **conscience de la respiration**.

Concentrez toute votre attention, instant par instant, sur le rythme de votre respiration. Remarquez les sensations subtiles de votre abdomen qui se déplace de haut en bas. Vous pouvez aussi vous concentrer sur la sensation de l'air qui passe par vos narines et touche vos lèvres - essayez de la ressentir aussi intensément que vous le pouvez.

En vous concentrant sur votre respiration, vous remarquerez que d'autres perceptions et sensations continuent à apparaître : sons, mouvements du corps, émotions, etc. Il suffit de remarquer ces phénomènes tels qu'ils apparaissent dans le domaine de la conscience, puis de revenir à la sensation de la respiration.

L'attention est maintenue dans l'objet de la concentration (la respiration), tandis que ces autres pensées ou sensations sont simplement comme un "bruit de fond".

L'objet qui est au centre de la pratique (par exemple le mouvement de l'abdomen) est appelé "l'objet principal". Et un "objet secondaire" est tout ce qui survient dans votre champ de perception - par les cinq sens, ou par l'esprit (pensées, souvenirs, sentiments). Si un objet secondaire attire votre attention et la détourne, ou s'il fait apparaître le désir ou l'aversion, vous devez vous concentrer sur cet objet secondaire pendant un moment ou deux, en lui attribuant une note mentale, telle que "pensée", "mémoire", "inquiétude", "désir". Cette pratique est souvent appelée "notation".

Une note mentale identifie un objet en général mais pas dans les détails. Lorsqu'un son vous dérange, par exemple, qualifiez le comme "audition" au lieu de "voiture", "voix" ou "chien qui aboie". Si vous ressentez une sensation désagréable, écrivez "douleur" ou "sensation" au lieu de "mal de dos". Ensuite, ramenez votre attention sur l'objet de la méditation primaire.

Dans cette phase, vous acquerez la "concentration d'accès", qui vous permettra de vous concentrer pleinement sur l'objet premier de la pratique. L'observer sans attachement, en laissant naître des pensées et des sentiments qui disparaissent progressivement et

spontanément. L'étiquetage mental (expliqué ci-dessus) est souvent utilisé comme un moyen d'éviter d'être entraîné par des pensées et de les voir objectivement.

Vous développerez ainsi une vision claire des phénomènes que vous observez et qui sont imprégnés des trois "signes d'existence" : l'impermanence (annica), l'insatisfaction (dukkha) et l'impersonnalité (annata). Par conséquent, la paix et la liberté intérieure se développeront spontanément en relation avec ces apports.

Qu'est-ce que le Ho'oponopono et comment commencer à le pratiquer

Ho'oponopono est un mot qui a beaucoup évolué dans notre société occidentale. Le terme ho'oponopono ne trouve pas moins son origine à Hawaii, et de la langue **locale**, **il se traduit littéralement par "remettre les choses à leur place"**. Ce mot est devenu le nom d'une **philosophie de la vie basée sur le pardon et l'acceptation**. Ce n'est pas une méditation au sens strict du terme, bien qu'elle englobe de nombreux concepts liés aux méditations orientales et au bouddhisme. L'histoire la plus représentative du ho'oponopono est sans doute celle du Dr Ihaleakala Hew Len, un thérapeute hawaïen qui a pu traiter tout un service de patients

psychiatriques sans même les rencontrer ou passer une seule minute dans leur propre chambre.

Ihaleakala a examiné attentivement leur dossier médical et les a soignés, en se guérissant lui-même !

Nous partons du principe que chaque jour, lorsque des choses plus ou moins agréables et moins agréables nous arrivent. Parfois, vous serez sûrement en colère contre le destin, contre la chance ou contre qui pour eux pour une histoire pas très bonne qui a gâché votre journée. Ou bien vous vous êtes peut-être réjoui de quelque chose d'extrêmement positif qui vous est arrivé de manière inattendue.

Que se passerait-il donc si je vous disais que les deux choses ont la même origine, et que toutes deux ont été générées non pas par une existence supérieure, mais par vous-même ? C'est dans ce concept même que réside l'essence du ho'oponopono.

En fait, adopter le ho'oponopono signifie reconnaître que tout ce que nous percevons, voyons, entendons et observons a été produit par nous et notre énergie. Et cette énergie n'est rien d'autre qu'une extension et une expression de l'énergie du cosmos, dont nous faisons partie. Par conséquent, nous sommes à la fois nous-mêmes et le reste du monde, et tout ce que nous voyons est notre propre création.

Le Ho'oponopono est essentiellement une illumination à accueillir, une technique qui permet d'éliminer les pensées négatives et les souvenirs douloureux, basée sur le concept dualiste du pardon et de la gratitude. Si nous avons commis des actes répréhensibles ou causé des conséquences plus ou moins graves à notre comportement, nous devons nous pardonner et nous engager à faire en sorte que ces conséquences ne se reproduisent pas.

Si, en revanche, nous avons réussi à créer quelque chose de positif et de bénéfique, nous devons exprimer un sentiment de gratitude et nous efforcer de faire en sorte que cela continue à se produire.

Pourquoi le Ho'oponopono est-il si puissant ?

Depuis le début des temps, l'humanité a été divisée par la distance, les barrières linguistiques, les frontières politiques, les croyances culturelles et religieuses. Si vous pensez à vos expériences quotidiennes, chaque fois que nous rencontrons quelqu'un qui a une opinion ou un point de vue différent du nôtre, nous sommes presque toujours sur la défensive et essayons de le contrer en affirmant notre point de vue.

L'incroyable pouvoir du Ho'oponopono vient en grande partie du fait qu'il s'agit d'un principe universellement accepté : quelle que soit notre culture d'origine, nous sommes tous d'accord pour dire que les concepts de "merci, je suis désolé, pardonnez-moi et je vous aime" sont précieux et importants.

S'il existe une conscience collective, comme l'ont suggéré Jung et de nombreuses philosophies orientales, alors la base du pouvoir de Ho'oponopono vient du grand nombre de personnes qui, pendant des siècles d'histoire, ont accepté ces concepts comme étant précieux, importants et utiles à l'humanité.

De cette façon, Ho'oponopono est capable d'éveiller un niveau de conscience qui va bien au-delà de ses racines hawaïennes et germe dans toutes les cultures qui ont existé sur la surface de la Terre.

Le concept de Ho'oponopono **vient de la culture polynésienne** qui, depuis l'Antiquité, croit que les maladies, tant physiques que spirituelles, découlent des erreurs que nous commettons (appelées hara ou hala). Certaines tribus croyaient que l'erreur déclenchait la colère des dieux, d'autres qu'elle attirait les mauvais esprits, et d'autres encore voyaient dans le sentiment de culpabilité causé par l'erreur la cause de la maladie.

Même aujourd'hui, dans certaines îles du Pacifique Sud, on croit encore profondément que la **colère et les émotions négatives sont très dommageables pour la santé physique**. Comme il est impossible de ne pas ressentir d'émotions négatives, la solution est

la confession. Les peuples du Pacifique croient fermement que le fait de garder le secret sur le mal qui a été fait conduit à une aggravation de la situation. Lorsque l'erreur est avouée, elle n'a plus de pouvoir sur la personne.

Ce concept a évolué au fil du temps et est devenu le mantra qui caractérise le ho'oponopono aujourd'hui : nous n'avons plus besoin de confesser le mal à quelqu'un d'autre, mais nous pouvons (et devons) le faire avec nous-mêmes, car nous représentons le reste du cosmos. Se pardonner à soi-même signifie donc pardonner au monde entier et guérir une blessure collective.

Mais comment la pratiquer dans la pratique, dans notre vie de tous les jours ?

Nous pouvons commencer par quelques trucs simples, mais ceux-ci peuvent être plus difficiles qu'il n'y paraît. Ne perdez pas courage de toute façon, célébrez vos petits pas avec gratitude et persévérance, cela aussi c'est ho'oponopono !

Vous pouvez commencer principalement en répétant (à voix haute ou dans votre tête) le mantra sur lequel se base cette méditation, aussi simple que puissant : je **suis désolé, pardonnez-moi, merci, je vous aime.**

Le mantra vous aide à assimiler les concepts de pardon, de gratitude et d'acceptation, en prenant l'entière responsabilité des choses qui se passent autour de vous, et qui sont entièrement créées par vous, pour des raisons conscientes ou inconscientes. Chaque fois que vous le répétez, vous y croyez vraiment, enquêtez sur la signification de ces mots au fond de vous.

Cherchez aussi à dialoguer avec votre enfant intérieur, avec vos premiers instincts, car ce sont eux qui peuvent vous rendre heureux. Croyez fermement en une puissance plus grande et plus magnanime que vous, qu'elle est capable de vous pardonner si vous faites des erreurs, et qu'elle vous donne la force d'accepter vos erreurs si vous avez la volonté de vous améliorer.

Chaque jour, essayez donc d'établir un contact avec votre "moi" le plus vrai et le plus innocent. Ne vous jugez pas vous-même, mais apprenez de vos erreurs, célébrez vos victoires et sentez un pouvoir surnaturel couler dans vos veines, une énergie qui est vous et qui, en même temps, coule de vous vers le cosmos. Voici Ho'oponopono.

Le Ho'oponopono peut apporter beaucoup de bienfaits dans votre vie, entre autres :

- Une meilleure gestion de la colère
- Acceptation des émotions négatives
- Reconnaissance de votre force intérieure
- Une meilleure confiance en soi
- Une meilleure gestion du stress
- Un optimisme et une productivité accrus

En commençant à pratiquer le Ho'oponopono de manière régulière et continue, vous vous rendrez compte que vous devenez plus ouvert et plus honnête avec vous-même. Les causes profondes de votre comportement seront plus susceptibles de remonter à la surface à mesure que vous vous ouvrirez à l'amélioration. Ce système a également été utilisé avec succès pour guérir les personnes sujettes à la colère, à la dépression et à l'anxiété refoulées.

Marche de méditation

Lorsque nous pensons à quelqu'un qui médite, nous l'imaginons généralement assis, les jambes croisées et les yeux fermés, isolé et serein dans un monde qui peut être atteint par la stase corporelle et l'entraînement mental. En fait, c'est une possibilité, mais seulement une parmi tant d'autres.

Cette technique de méditation est souvent adoptée par les grands hommes d'affaires et les personnes à succès qui, même en dehors de leur routine de travail, parviennent à discipliner leur esprit par de brefs préceptes, par exemple du bureau à la salle de réunion.

La technique de la méditation marchée permet de **vider son esprit de ses** pensées en bougeant son corps, suivant un processus qui nous permet d'arriver à destination avec un esprit plus clair qu'au départ.

Le premier à pratiquer ce type de méditation fut le **Bouddha** lui-même qui, pendant ses 40 ans d'éveil, a marché pieds nus à travers les différentes régions de l'Inde, seul ou accompagné d'une file de disciples qui l'ont rejoint en cours de route.

La méditation marchante est une excellente **méthode pour discipliner l'esprit en** augmentant le bien-être psychophysique, en améliorant la capacité de concentration, en nous aidant à retrouver notre bonne humeur et en augmentant la perception de nous-mêmes.

Malgré la curiosité initiale, l'idée de commencer à méditer en marchant peut être un peu effrayante : par où commencer ? Comment faire ? Cela m'aidera-t-il vraiment ? Ne vous inquiétez pas : c'est plus facile que vous ne l'imaginez et je suis là pour vous expliquer comment commencer.

Des exercices utiles pour commencer à méditer en marchant

Commencez à la maison, loin des regards indiscrets qui pourraient vous embarrasser et vous faire perdre votre concentration. Il ne faut que 20 minutes : les 10 premières minutes pour comprendre le mécanisme et l'assimiler et la suivante pour la pratique réelle.

Si l'espace et le temps le permettent, je vous suggère de le faire à l'extérieur, dans le jardin, et de l'essayer pieds nus ou avec des chaussures. Il n'y a pas de méthode unique pour se sentir à

l'aise pendant la méditation à pied : cela varie d'une personne à l'autre et essayer chaque mode est la bonne façon de savoir lequel vous met le plus à l'aise.

Commencez avec les pieds parallèles et soulevez un pied lentement et en toute sécurité. En l'avancant, répétez mentalement le mot.

Placez d'abord le talon, puis toute la plante du pied, en éprouvant les sensations qui entrent en contact avec le sol, et répétez dans votre tête le mot toucher.

- Lorsque vous déplacez votre poids corporel sur votre pied dans l'"exploration", répétez mentalement le mot "pousser".
- En soulevant l'autre pied, vous commencez à sentir l'équilibre atteint et vous répétez mentalement le mot "rester".
- Vous pouvez reposer votre talon, puis le planter et continuer ainsi aussi longtemps que vous le souhaitez ou que vous en avez besoin.

Il ne vous reste plus qu'à essayer et à réessayer, et une fois que vous avez fait cette première tentative, commencez à l'appliquer à votre "vie parmi les autres" (dans la rue, au bureau, dans votre trajet quotidien). Dans ce deuxième cas, il est plus facile de se laisser distraire par le point de départ (le passé que l'on abandonne) et le but (l'avenir vers lequel on tend), mais une étape à la fois, vous pourrez vous concentrer sur l'ici et le maintenant et avancer vers le but avec une conscience et un cœur plus léger que lorsque vous avez commencé.

La pratique est la clé de cette technique de méditation : ne vous laissez pas décourager si vous vous rendez compte au début que les pensées vous distraient des perceptions de la marche. Laissez-les s'écouler sans les nourrir d'autres préoccupations, et vous réaliserez progressivement que la perception de vos pas deviendra une nécessité pour votre esprit. Vous apprécierez

davantage le sol, la terre, les éléments qui vous entourent, même s'il s'agit de routes, d'asphalte ou de bâtiments. Et la **marche deviendra un merveilleux processus de méditation.**

La méditation de la Kundalini

La méditation Kundalini est une pratique méditative qui **vis** à **éveiller l'énergie dite Kundalini, qui est** en nous tous depuis la création.

Son nom vient de kundala, qui signifie "enveloppé" ou "roulé", des mots qui décrivent comment l'énergie de la Kundalini apparaît à l'état latent : elle est en fait enveloppée sur elle-même en trois bobines, comme un serpent, et se trouve à la base de notre colonne vertébrale. **Les trois bobines** représentent différentes triades qui font partie de notre vie, comme le passé, le présent et l'avenir, le réveil, le sommeil et le rêve, ou l'harmonie, l'action et la matière.

L'énergie kundalini est une énergie à connotation féminine et génératrice : elle se trouve en chacun de nous de manière latente et se situe dans le sacrum. Une fois réveillé, il peut donner une **pleine réalisation spirituelle.**

La Kundalini est un type de méditation né précisément pour éveiller cette énergie en spirale et réveiller son pouvoir de guérison

en conséquence. C'est une méditation peu connue par rapport à beaucoup d'autres, car la même énergie était presque inconnue jusqu'au XIIe siècle, lorsque son potentiel a commencé à être exploré et que les techniques pour l'éveiller ont commencé à se répandre plus largement.

Cette représentation de l'énergie a de nombreux points communs avec les dieux classiques tels qu'Athéna ou Minerve.

La méditation Kundalini **a un effet bénéfique sur les chakras du corps, procurant** un bien-être profond à ceux qui la pratiquent, accompagné d'une joie profonde qui vient de l'intérieur et qui provient de la connaissance et de la conscience du passé, du présent et du futur en même temps.

L'énergie kundalini a également un lien très fort avec l'**énergie sexuelle** dans son sens le plus radical. Cette énergie est canalisée et transformée, lors de la méditation de la Kundalini, en énergie spirituelle. Dans les cas où l'énergie Kundalini est expérimentée et vécue de manière plus profonde, elle peut permettre au praticien de développer des capacités paranormales, notamment la télépathie, la communication avec d'autres entités et diverses capacités hors du commun.

Sur le plan pratique, l'accent de la méditation Kundalini est mis sur l'esprit et non sur le corps : contrairement à d'autres types de méditation, elle n'est pas basée sur la prise de positions spécifiques. Sur le plan mental, les bénéfices obtenus sont avant tout un meilleur équilibre émotionnel et une diminution du stress et de l'anxiété.

Pour éveiller l'énergie Kundalini, **on utilise généralement une méditation de Yoga** : il en existe plusieurs types, dont le Kundalini Yoga, le Mantra Yoga, le Hatha Yoga ou le Kriya Yoga.

Une session de méditation Kundalini se concentrera presque toujours sur un chakra spécifique, donc ils peuvent être très différents, certains plus méditatifs et d'autres plus physiques. Le toucher pour éveiller votre Kundalini par le toucher, le maître est capable de vous donner tous les bénéfices de cette énergie latente

en chantant ou simplement en concentrant son énergie sur vous, je vous suggère de pratiquer pendant quelques semaines les exercices d'ouverture des chakras avant d'affronter la méditation de la Kundalini : quand vous vous sentirez prêt et que vous sentirez que tous vos chakras sont ouverts et réceptifs, vous pourrez commencer par trouver un endroit calme pour vous mettre à l'aise.

Choisissez la position qui vous convient le mieux et commencez à vous détendre et à calmer tout votre être, en impliquant à la fois l'esprit et le corps dans le processus. Commencez par le visage, en vous aidant de votre respiration, et descendez lentement jusqu'à vos pieds. Laissez votre corps retenir sa respiration pendant quelques secondes avant d'expirer. Attirez votre attention sur les chakras, en imaginant l'énergie comme une lumière venant du haut de votre tête et, s'enroulant autour de vous, descendant à travers tous les chakras du corps.

La forme que vous devez imaginer, comme nous l'avons dit, est celle d'une spirale, et descend au chakra du coccyx, la maison de l'énergie Kundalini, qui se tord le long de la colonne vertébrale comme un serpent.

La méditation d'Osho

La méditation dynamique d'Osho bouleverse complètement l'idée commune de la méditation : si la première image qui vous vient à l'esprit est celle d'une position fixe et silencieuse, comme dans la méditation zen, pensez exactement le contraire. Il s'agit en fait **d'une technique qui utilise le mouvement et la frénésie pour exprimer des émotions fortes.**

Cette méditation a été conçue par **Osho** pour permettre à l'homme moderne d'**apprendre à découvrir le silence**, bien que cela puisse paraître contradictoire vu la façon dont il est pratiqué.

Les techniques classiques de méditation sont nées à l'époque où l'homme était habitué à vivre en contact avec la nature, à se rapporter à l'environnement d'une manière diamétralement opposée à la nôtre. La méditation dynamique est apparue précisément pour permettre à l'homme moderne de libérer ses énergies, de les déplacer et de les évacuer de la meilleure façon possible.

Le père de la méditation en mouvement est Osho Rajneesh, un gourou contemporain décédé en 1990, qui s'est distingué pour avoir tenté de surmonter les pratiques austères les plus rigides, en essayant de répondre aux besoins de l'homme du nouveau millénaire.

La méditation dynamique est la plus connue et la plus appréciée des méditations actives d'Osho. Elle se caractérise par des mouvements souvent frénétiques à sa base, accompagnés de musique.

Vous pouvez pratiquer ce type de méditation dans n'importe quel espace où vous pouvez vous laisser aller : à la maison, en pleine nature, sur la plage. Vous devriez vous sentir protégé dans le lieu où vous déciderez de vous laisser aller à la méditation dynamique afin d'être libre de toute contrainte. Si vous décidez de le pratiquer dans le confort et la sécurité de votre propre maison, au cas où vous vivriez dans un condominium ou avec d'autres personnes, nous vous conseillons de prévenir tout le monde à

l'avance : préparez-les et expliquez-leur que s'ils entendent des bruits étranges, ils n'auront pas à avoir peur.

Quand pratiquer la méditation dynamique ?

Le meilleur moment pour pratiquer la méditation en mouvement d'Osho est le **matin**, juste au réveil. Si vous ne pouvez pas le faire pour le travail, vous pouvez faire une pause avant le déjeuner, mais il est important de souligner que la méditation dynamique ne doit pas être pratiquée l'après-midi ou le soir, et encore moins sur un estomac plein.

Aucun instrument spécial n'est nécessaire pour pratiquer la méditation dynamique. Cependant, je vous conseille d'apporter quelques mouchoirs : il pourrait être utile de préparer votre nez pour la première respiration. Portez des vêtements très confortables et doux qui vous permettent de vous sentir complètement libre et, si vous le souhaitez, procurez-vous également un tapis et quelques oreillers.

Les cinq étapes de la méditation dynamique d'Osho :

La méditation dynamique se compose de cinq phases au total qui nécessitent environ 60 minutes. Les voici :

Dix minutes - La première phase est appelée respiration chaotique et se fait par des respirations très profondes : il faut expirer le plus vite possible par le nez, sans penser à inhaler. Votre corps en prendra naturellement soin. Videz complètement vos poumons et rechargez-les avec de l'énergie.

Dix minutes - La phase de catharsis vous invite, en revanche, à vous libérer de tout frein : crier, rire, pleurer, faire la langue. Il n'y a pas de règles, sauf que tout est permis. Exprimez ce que vous

ressentez le besoin de jeter en utilisant tout votre corps : désinhibez-vous !

Dix minutes - Dans cette troisième phase, vous stimulerez le premier chakra et pour ce faire, vous devrez effectuer des sauts rythmés avec les bras levés. Criez le mantra Hu ! et entendez le résonner en vous. Vous éveillerez l'énergie dans les chakras inférieurs qui s'élèveront vers le haut.

Quinze minutes - La phase d'immobilité commence lorsque vous entendez l'ordre d'arrêt de la phase précédente. Vous devrez vous arrêter pendant quinze minutes dans la position dans laquelle vous êtes et vous pourrez sentir toute l'énergie en vous.

Quinze minutes - La méditation dynamique d'Osho se termine par la phase de danse libre. Vous permettrez à votre corps de se laisser aller à une danse libre et spontanée, pour vous célébrer et célébrer toute votre énergie renouvelée.

Maintenant que vous avez fait l'expérience de cette méditation non conventionnelle sur votre peau, pensez aux bienfaits qu'elle a apportés à votre vie. Sentez-vous que votre énergie est enfin canalisée dans la bonne direction et ne stagne pas en vous ?

Aimez, et vous saurez ce qu'est la méditation ; méditez, et vous saurez ce qu'est l'amour.

(Osho)

La paix est à chaque étape

Il y a tellement de maîtres dans le monde, tellement de maîtres que l'on pense souvent à la facilité avec laquelle on peut se tromper sur un mot comme "maître". Mais rares sont ceux qui parviennent à changer la vie des gens en profondeur. Parmi les grands maîtres de notre époque, on ne peut qu'inclure **le moine bouddhiste Thích Nhất Hạnh**, et penser à la simplicité souriante de ses paroles profondes.

Né à Huế, au centre du Vietnam, le 11 octobre 1926. Dès son plus jeune âge, il a observé la vie avec une profondeur toute particulière. À l'âge de dix-huit ans, il a été ordonné moine bouddhiste du bouddhisme Thiến, le Zen/Chán vietnamien, en tant que membre de l'école Lâm Tế (l'équivalent du Linji chinois et du Rinzai japonais). Ce sont des années de méditation et de croissance profonde.

Le jeune Thích Nhất Hạnh apprend beaucoup de ses sages maîtres sur la **nature de la paix**, mais surtout il mûrit rapidement une nouvelle conscience de soi, il comprend que sa mission est de répandre la paix dans le monde, en l'apportant dans la vie quotidienne de chacun mais aussi en s'adressant aux grandes puissances de la Terre. Dans un siècle déchiré par des guerres comme le XXe siècle, une période historique où le jeune moine commence à prendre conscience de son chemin, des outils nouveaux et en même temps anciens sont nécessaires pour apporter la paix, la réconciliation et la fraternité entre les hommes.

Dans la seconde moitié du XXe siècle a commencé une période véritablement tragique pour tous les habitants du Vietnam, touchés par la guerre. Dans ces années, la vie des moines vietnamiens n'est pas du tout simple et il leur est de plus en plus difficile d'aider tant de personnes en difficulté. Thích Nhất Hạnh essaie néanmoins avec force et courage. Le jeune moine s'est toujours tenu à l'écart de la politique, mais il n'a jamais cru que les hommes, face à une catastrophe, devaient rester les bras croisés. Il a vu d'autres moyens de parvenir à la paix et a fondé un mouvement de résistance non-violente sous le nom de "Petits corps de paix". Le groupe, composé de moines bouddhistes et de laïcs, a travaillé à la construction d'hôpitaux, à la reconstruction de villages dévastés par les bombardements et au maintien des écoles ouvertes.

À la fin des années 60, il se rend aux États-Unis d'Amérique, avec l'intention de se confronter directement à la culture occidentale, en particulier américaine. En 1967, il rencontre publiquement Martin Luther King et de nombreux autres militants de la non-violence.

A la fin du conflit dans son pays natal, incapable de retourner au Vietnam (il avait en effet été condamné à l'exil), le moine n'a pas abandonné sa mission et a fondé la Délégation bouddhiste pour la paix. Après une dure bataille, il a obtenu la permission de retourner dans son pays, mais a ensuite décidé de s'installer en France, où il a fondé en 1982 la communauté Plum Village, non loin de la ville de Bordeaux. Cette communauté est composée de moines et de laïcs des deux sexes. Il s'y est installé et a enseigné pendant des années, ne décidant que récemment de retourner au Vietnam. Au cours de ces années, il a donné de nombreuses conférences et a travaillé sur plusieurs publications.

La paix est à chaque pas

L'un des ouvrages les plus connus de Thích Nhất Hạnh aux lecteurs du monde entier est sans aucun doute "La paix est à chaque pas", publié en 1991, édité en Italie par la maison d'édition

Astrolabio en 1993. Ce livre est un petit livret extrêmement intéressant pour ceux qui s'approchent de la **pratique de la méditation**, mais aussi pour ceux qui l'approchent depuis un certain temps.

De plus en plus d'Occidentaux se consacrent aujourd'hui à cette pratique : elle devient une grande aide pour ceux qui vivent des situations de stress et d'anxiété ou pour ceux qui veulent simplement garder l'esprit clair. Le joueur de poker Bertrand "ElkY" Grospellier en est un exemple. Il a déclaré qu'il pratiquait souvent la méditation et le yoga, surtout en période de tension accrue.

Il est important pour les créatifs et ceux qui cherchent le contact avec le moi le plus profond de pouvoir concevoir quelque chose de nouveau : il suffit de penser au grand engagement d'un réalisateur comme David Lynch, qui a même créé une fondation dans le but de promouvoir la pratique de la méditation. Madonna et Beyoncé pratiquent le yoga et la méditation depuis des décennies, et les magazines sur papier glacé ne font rien d'autre que d'écrire sur les voies spirituelles VIP à la mode. La méditation, cependant, n'a rien d'exclusif, mais est une pratique importante pour nous tous, quel que soit notre mode de vie.

Thích Nhất Hạnh à travers ses travaux nous enseigne précisément comment la **méditation** ne passe pas par qui sait quels sommets et quels abîmes de conscience, mais **est quelque chose que nous pouvons tous pratiquer simplement parce que nous respirons**.

La respiration consciente calme notre âme et augmente la conscience que nous avons de nous-mêmes dans chaque situation. À tout moment de la journée, nous pouvons nous concentrer sur le processus de respiration dans toutes ses phases. Il peut suffire d'associer deux termes précis au moment de l'inspiration et de l'expiration (par exemple "in" et "out") et de respirer profondément et consciemment, même si ce n'est que pour trois cycles complets. Le corps et l'esprit seront immédiatement rafraîchis.

Thích Nhất Hạnh nous apprend que nous pouvons cultiver la conscience de notre respiration, et nous montre comment la rechercher dans tout ce que nous faisons, même dans notre démarche et à chaque pas. La paix, en fait, est en nous, et non pas quelque chose que nous pouvons conquérir en la plaçant comme un objectif extérieur à atteindre, en luttant et en donnant des coups de patte. Cela peut nous sembler étrange, mais la paix peut même être trouvée à des moments qui sont généralement malvenus, comme faire la vaisselle après avoir mangé... **La paix est à chaque étape, nous enseigne le Maître.**

Conclusions

Nous sommes arrivés au bout de ce chemin, j'espère que chacun d'entre vous y verra plus clair, en particulier sur les différentes approches qui le composent.

La méditation n'est pas une évasion mais une rencontre sereine avec la réalité.

(Thich Nhat Hanh)

La méditation est un art, mais nous devons la vivre comme un processus naturel, comme le disent les grands enseignements, elle doit faire partie de notre vie, de notre vie quotidienne : un acte naturel comme la respiration.

La méditation est le seul temple où, lorsque vous entrez, vous êtes vraiment à l'intérieur d'un temple.

(Osho)

Index

Introduction

Qu'est-ce que la méditation ?

La philosophie et les origines de la méditation

Comment commencer à méditer

Principaux avantages de la méditation

Yoga

Mindfulness

Méditation Zen

Le but de la posture dans la méditation

Méditation transcendantale

Méditation vipassienne

Qu'est-ce que le Ho'oponopono et comment commencer à le pratiquer

Marche de méditation

La méditation de la Kundalini

La méditation d'Osho

La paix est à chaque étape